

Det Dobbelte KRAM

En introduktion

Sundhed og trivsel set i et salutogent perspektiv



Peter Thybo

Sundhedsinnovator, Ikast-Brande kommune

Forfatter, Fysioterapeut, Master i Læreprocesser m. specialisering i Kultur & Læring, PD. alm. pæd.

Godkendt specialist af Danske Fysioterapeuter i Sundhedsfremme & Forebyggelse

Formand i Sund By Netværkets temagruppe for mental sundhed



www.peterthybo.dk ©

SALUD!
Sundhed

Genese
årsag til; udvikling af

Salutogenese



"Skål, brormand... – for din sundhed!"

Hvad udvikler
sundhed, trivsel
og psykisk
robusthed?

Hvad er det, de
robuste kan?
Hvad har de lært
– og hvordan
har de lært det?

Hvor har de
robustheden
fra?

Resiliens-
forskning;
beskyttelses-
faktorer;
modstandskraft



DANSKERNES SUNDHED

DEN NATIONALE SUNDHEDSPROFIL 2017

JEG HAR ENDNU
IKKE HAFT
STRESS ELLER
DEPRESSION ...

... TROR DU, DER ER
NOGET I VEJEN
MED MIG?

LBA

COPYRIGHT © LARS BO ANDERSEN

KLIPFISK

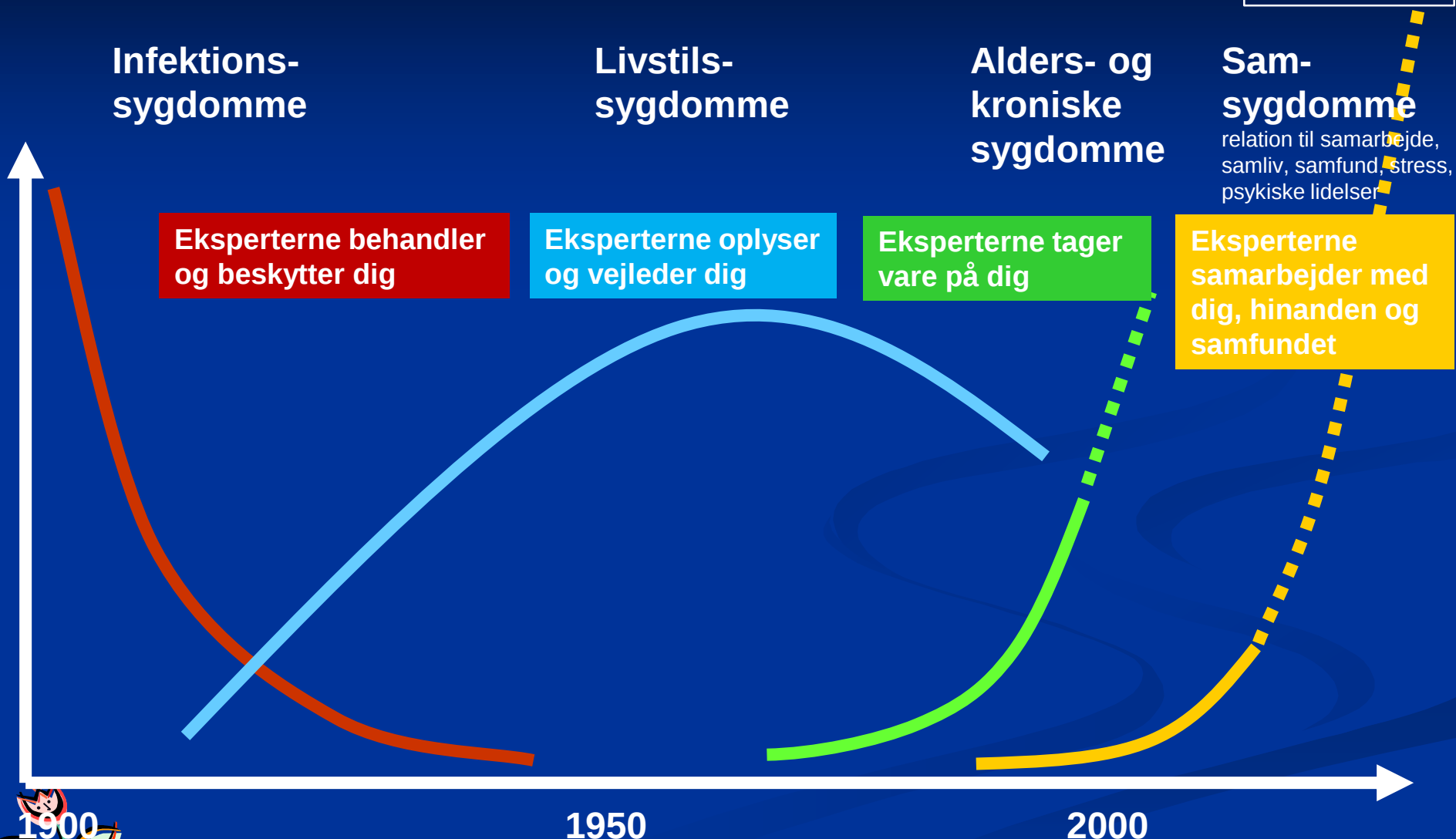
499



Et sundhedshistorisk perspektiv

De fire sygdomsbølger i det 20. århundrede

Side 37



Hovedspørgsmålet

- Hvordan kan man fremme sundhed og trivsel?
- Svaret afhænger først og fremmest af, hvordan man definerer sundhed og trivsel.



Ny bog om mental sundhed, helbred og trivsel – med udgangspunkt i et bredt, dynamisk og tværvidenkabeligt sundhedsbegreb

Denne bog handler om at leve et sundt liv i en verden med hastige forandringer – mellem glæder og sorger, når livet lykkes, og når det udfordrer os.

Med Det Dobbelte KRAM stilles der skarpt på nogle få, men helt afgørende faktorer, som har stor indflydelse på vores mentale sundhed, fysiske helbred og oplevelse af trivsel i hverdagslivet. Således giver bogen dig vigtige værktøjer og forudsætninger for, *at du kan lægge år til livet samt liv til årene!*

Det Dobbelte KRAM beskrives og udfoldes gennem talrige farveillustrationer og modeller der kan anvendes som et fælles grundlag i det brede tværfaglige samarbejde omkring sundhed og trivsel for alle.

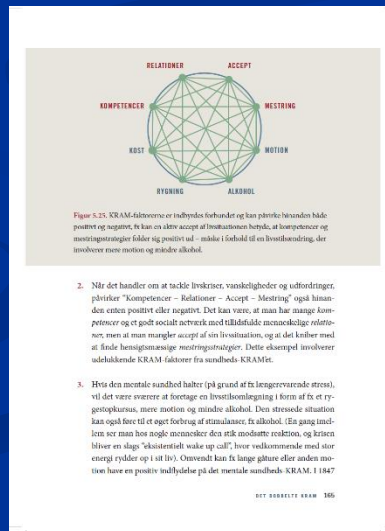
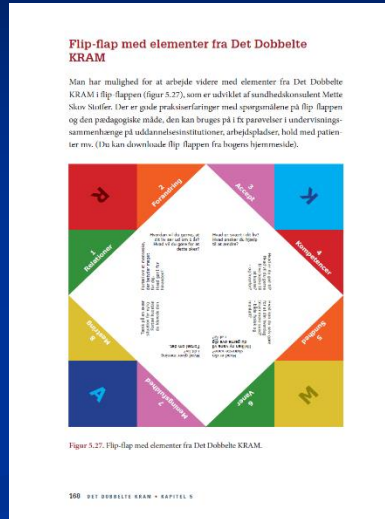
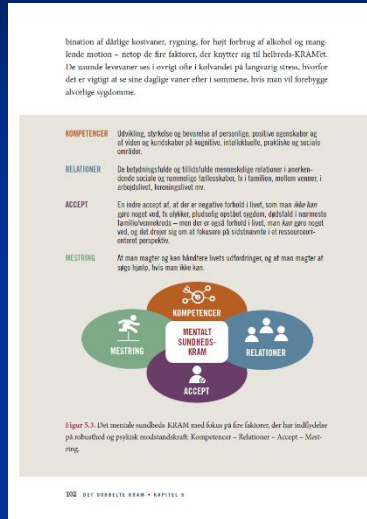
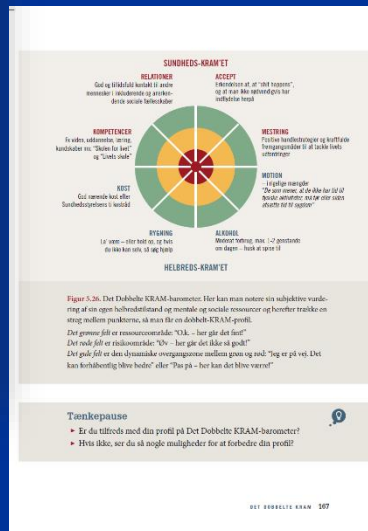
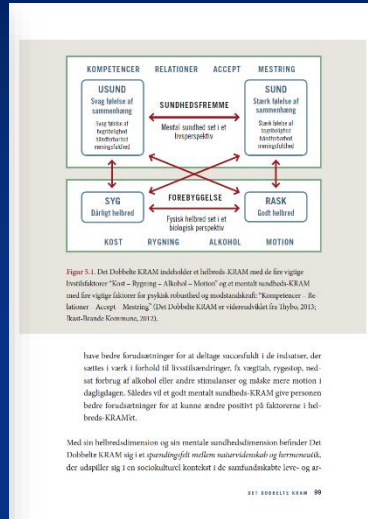
Hans Reitzels Forlag, 2016



www.peterthybo.dk ©

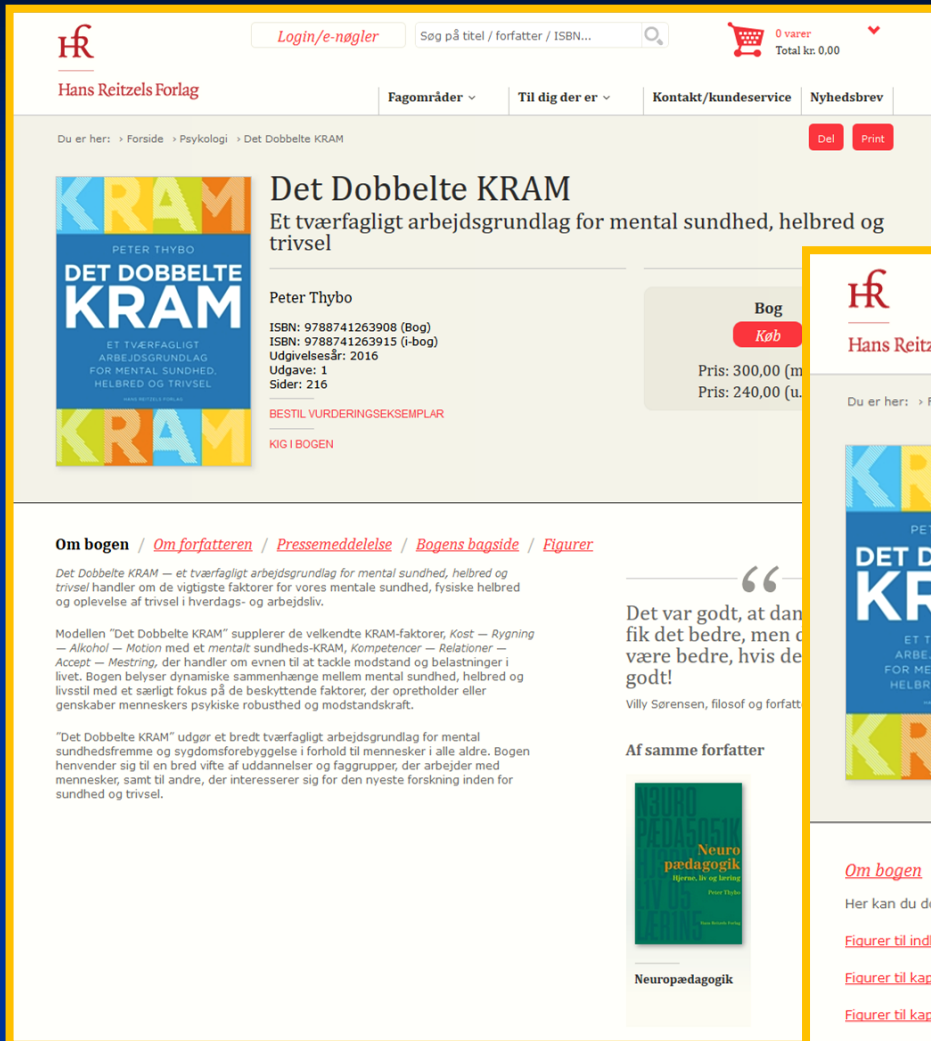


Det Dobbelte KRAM – bygger på en dynamisk, helhedsorienteret og tværvidenskabelig forståelse af sundhed med et ligeværdigt forhold mellem sundhedsfremme og forebyggelsesindsatser



En servicemeddelelse

Download bogens figurer
og modeller kvit og frit



Hans Reitzels Forlag

Login/e-nøgler Søg på titel / forfatter / ISBN... 0 varer Total kr: 0.00

Fagområder Til dig der er Kontakt/kundeservice Nyhedsbrev

Du er her: Forside > Psykologi > Det Dobbelte KRAM Del Print

Det Dobbelte KRAM

Et tværfagligt arbejdsgrundlag for mental sundhed, helbred og trivsel

Peter Thybo

ISBN: 9788741263908 (Bog)
ISBN: 9788741263915 (i-bog)
Udgivelsesår: 2016
Udgave: 1
Sider: 216

Pris: 300,00 (m)
Pris: 240,00 (u)

BESTIL VURDERINGSEKSEMPLAR

KIG I BOGEN

Om bogen / [Om forfatteren](#) / [Pressemeddelelse](#) / [Bogens bagside](#) / [Figurer](#)

Det Dobbelte KRAM — et tværfagligt arbejdsgrundlag for mental sundhed, helbred og trivsel handler om de vigtigste faktorer for vores mentale sundhed, fysiske helbred og oplevelse af trivsel i hverdags- og arbejdsliv.

Modellen "Det Dobbelte KRAM" supplerer de velkendte KRAM-faktorer, *Kost* — *Rygning* — *Alkohol* — *Motion* med et mentalt sundheds-KRAM, *Kompetencer* — *Relationer* — *Accept* — *Mestring*, der handler om evnen til at tackle modstand og belastninger i livet. Bogen belyser dynamiske sammenhænge mellem mental sundhed, helbred og livsstil med et særligt fokus på de beskyttende faktorer, der opretholder eller genskaber menneskers psykiske robusthed og modstandskraft.

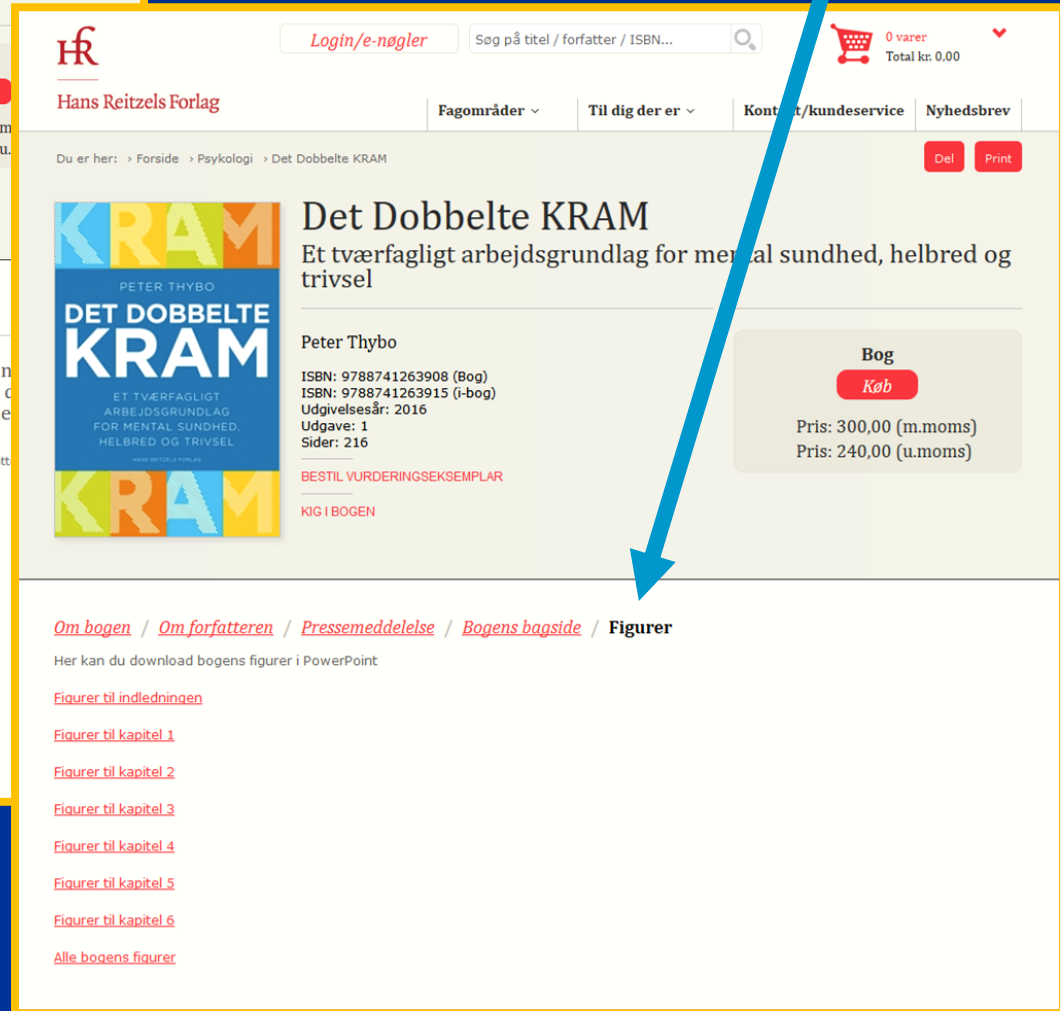
"Det Dobbelte KRAM" udgør et bredt tværfagligt arbejdsgrundlag for mental sundhedsfremme og sygdomsforebyggelse i forhold til mennesker i alle aldre. Bogen henvender sig til en bred vifte af uddannelser og faggrupper, der arbejder med mennesker, samt til andre, der interesserer sig for den nyeste forskning inden for sundhed og trivsel.

Det var godt, at dan fik det bedre, men det var bedre, hvis det var godt!

Villy Sørensen, filosof og forfatter

Af samme forfatter

Neuropædagogik



Hans Reitzels Forlag

Login/e-nøgler Søg på titel / forfatter / ISBN... 0 varer Total kr: 0.00

Fagområder Til dig der er Kontakt/kundeservice Nyhedsbrev

Du er her: Forside > Psykologi > Det Dobbelte KRAM Del Print

Det Dobbelte KRAM

Et tværfagligt arbejdsgrundlag for mental sundhed, helbred og trivsel

Peter Thybo

ISBN: 9788741263908 (Bog)
ISBN: 9788741263915 (i-bog)
Udgivelsesår: 2016
Udgave: 1
Sider: 216

Pris: 300,00 (m.moms)
Pris: 240,00 (u.moms)

BESTIL VURDERINGSEKSEMPLAR

KIG I BOGEN

Om bogen / [Om forfatteren](#) / [Pressemeddelelse](#) / [Bogens bagside](#) / [Figurer](#)

Her kan du download bogens figurer i PowerPoint

[Figurer til indledningen](#)

[Figurer til kapitel 1](#)

[Figurer til kapitel 2](#)

[Figurer til kapitel 3](#)

[Figurer til kapitel 4](#)

[Figurer til kapitel 5](#)

[Figurer til kapitel 6](#)

[Alle bogens figurer](#)



Et julekort...

*...Og så håber jeg, at I alle er
sunde og raske.*

*Jeg vil ønske jer en rigtig
glædelig jul samt et
lykkebringende nytår.*

*Kærlige hilsener & Knus
Mormor*



Aaron Antonovsky

(1923 - 1994)

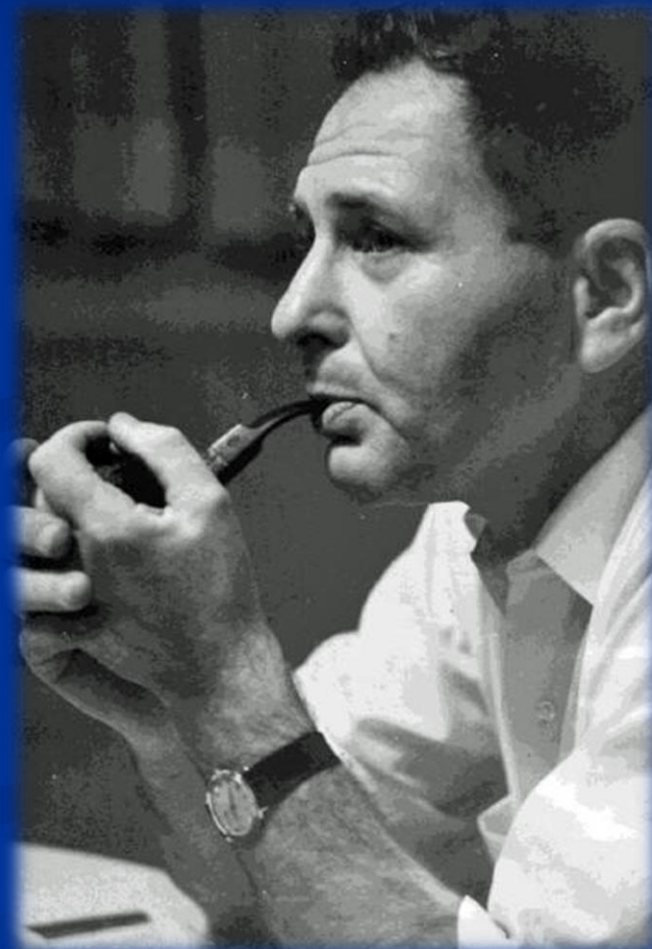
- Professor i medicinsk sociologi ved det sundhedsvidenskabelige fakultet, Ben Gurion University of Negev i Israel.

PATOGENESE

Årsag til og udvikling af sygdom

SALUTOGENESE

Årsag til og udvikling af sundhed

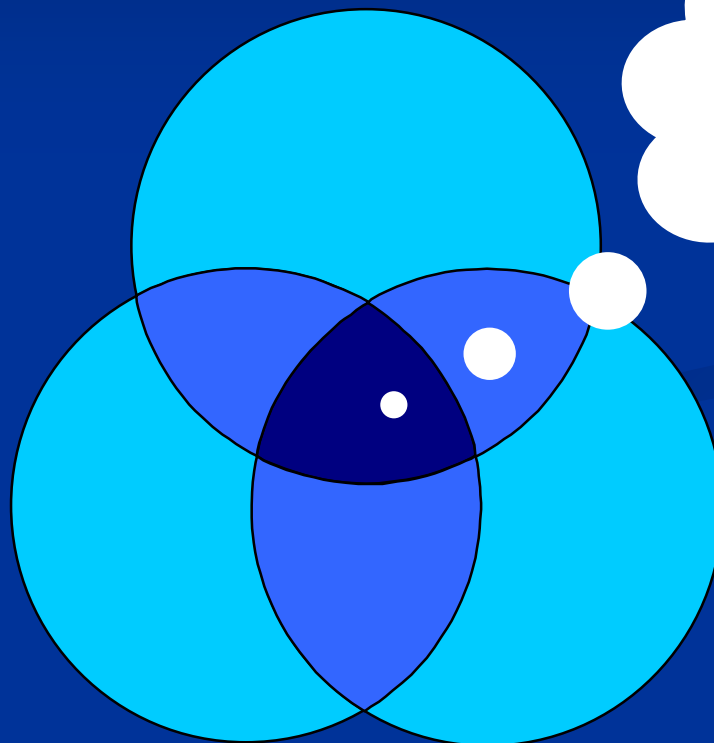


Mekanismer bag motivation og mestring

Delagtighed
giver
Meningsfuldhed
**At finde meningen, håbet
og motivationen**

**Følelse af
sammenhæng**

(sense of coherence)



Forudsigelighed
giver
Begribelighed

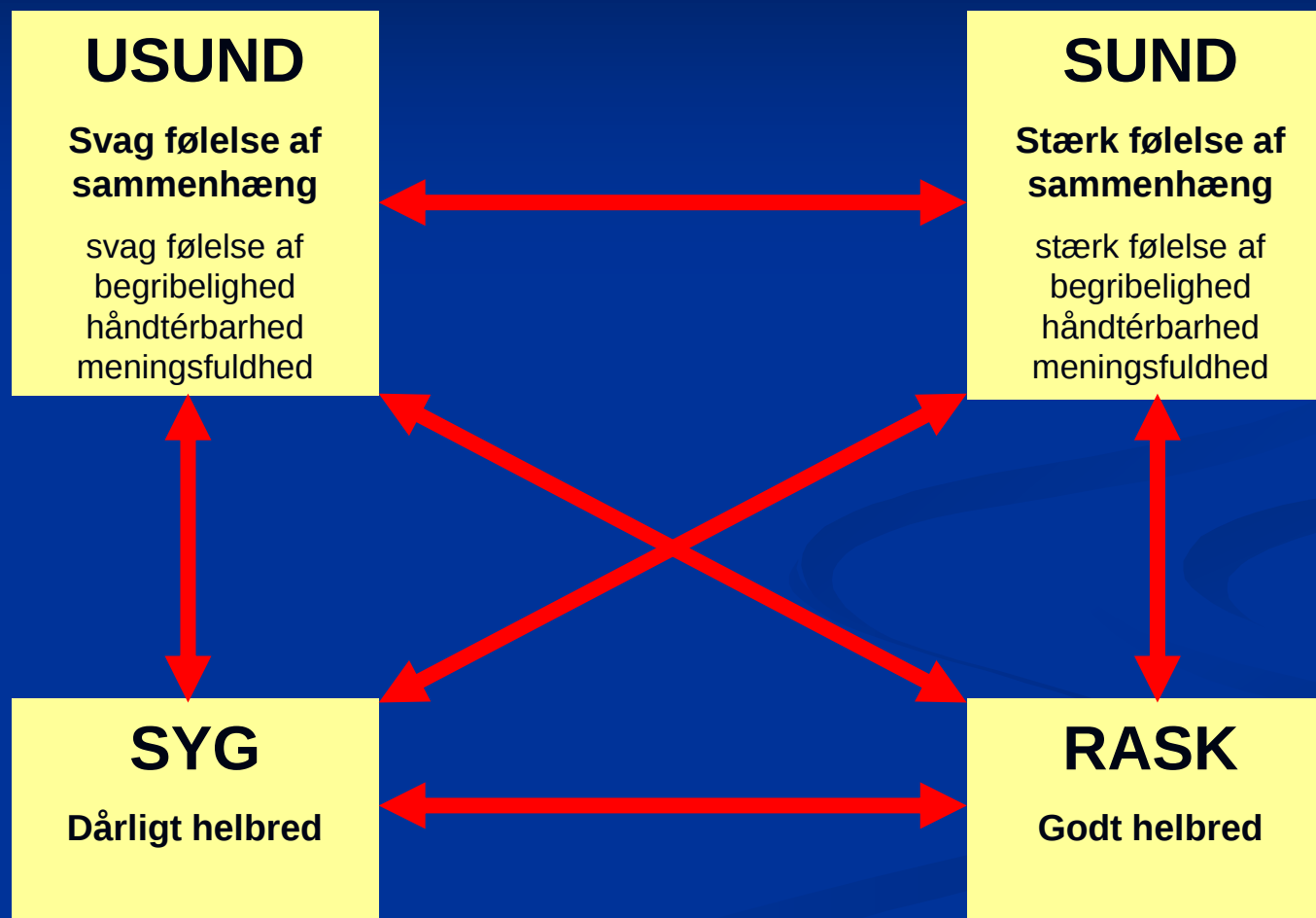
**At forstå sig selv, andre
mennesker og omverdenen**

Belastningsbalance
giver
Håndterbarhed

**At klare det - ved at skabe
balance mellem krav og
ressourcer (kontrol)**



Helbred og sundhed tilhører to forskellige dimensioner, men hver med deres betydning for trivsel



Det Dobbelte KRAM

Et tværfagligt arbejdsgrundlag for
mental sundhed, helbred og trivsel

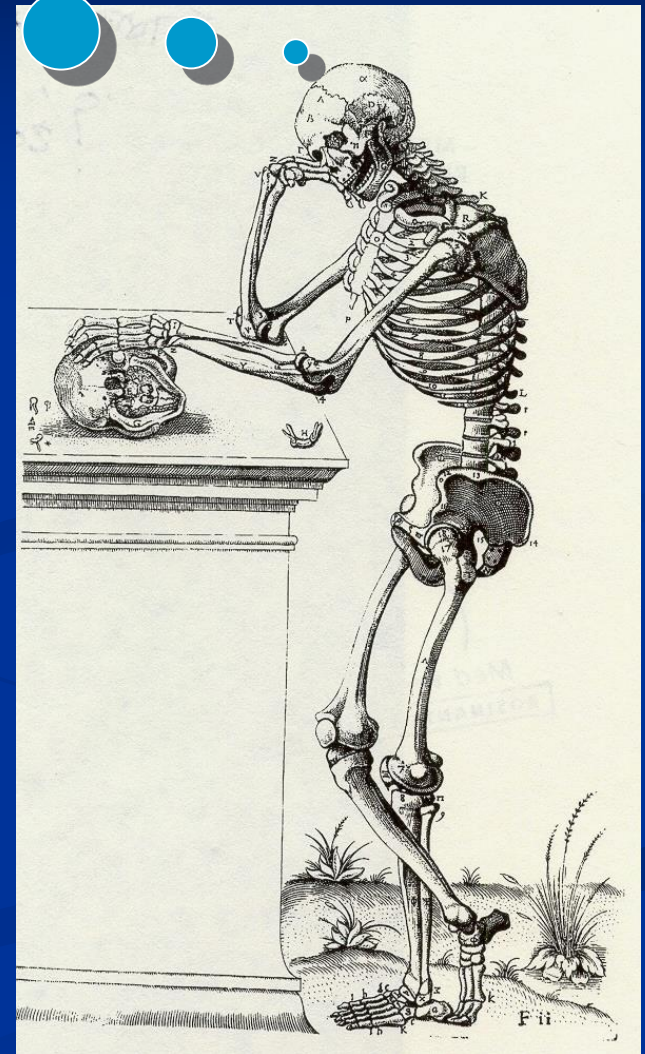
Placeringen af Forebyggelsesindsatser
og Sundhedsfremmeindsatser

KRAM
MENTAL SUNDHED
FYSISK HELBRED
KRAM

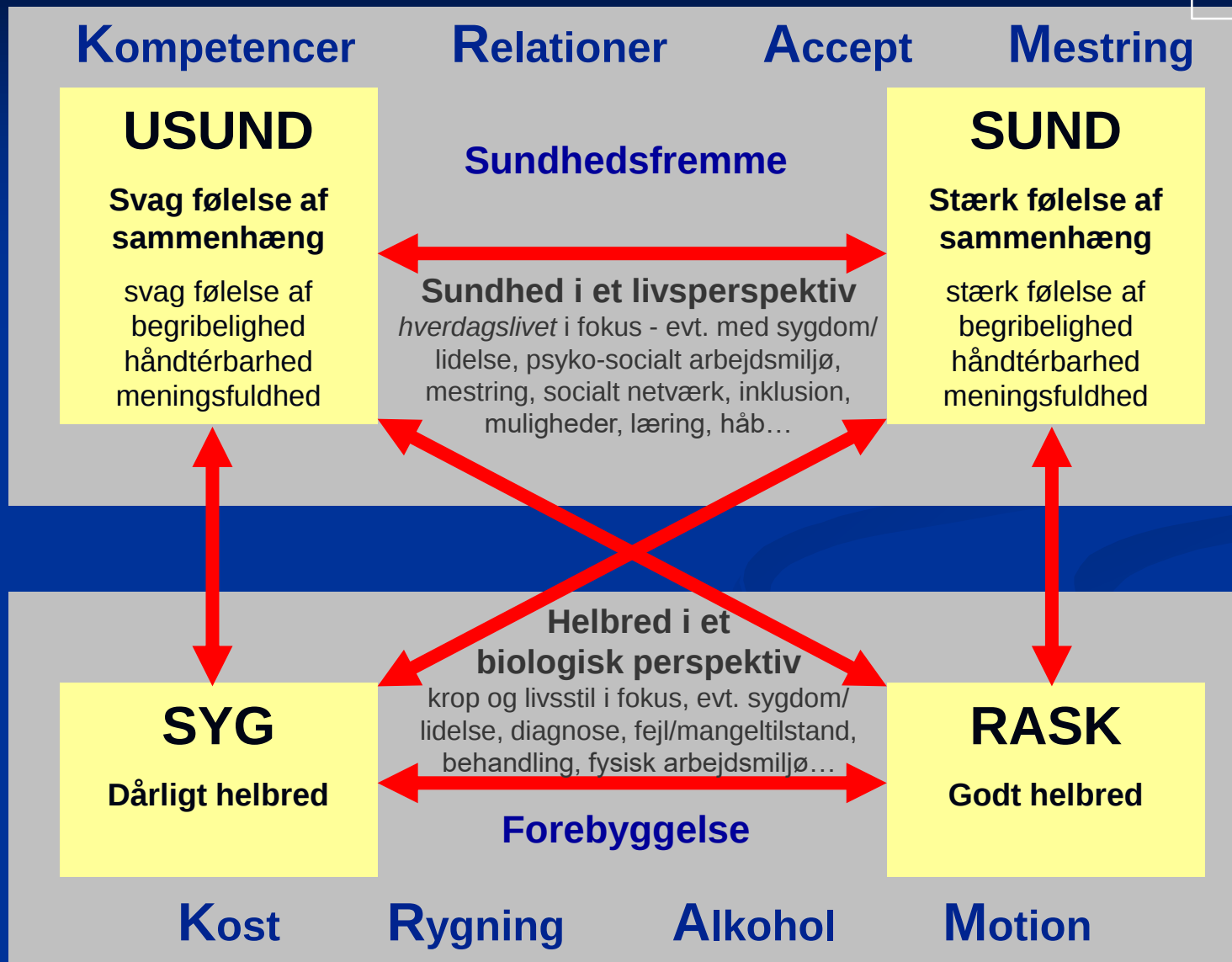


En overvejelse...

- Hvad er sundest for rygsøjlen: D-vitaminer eller selvagtelse?

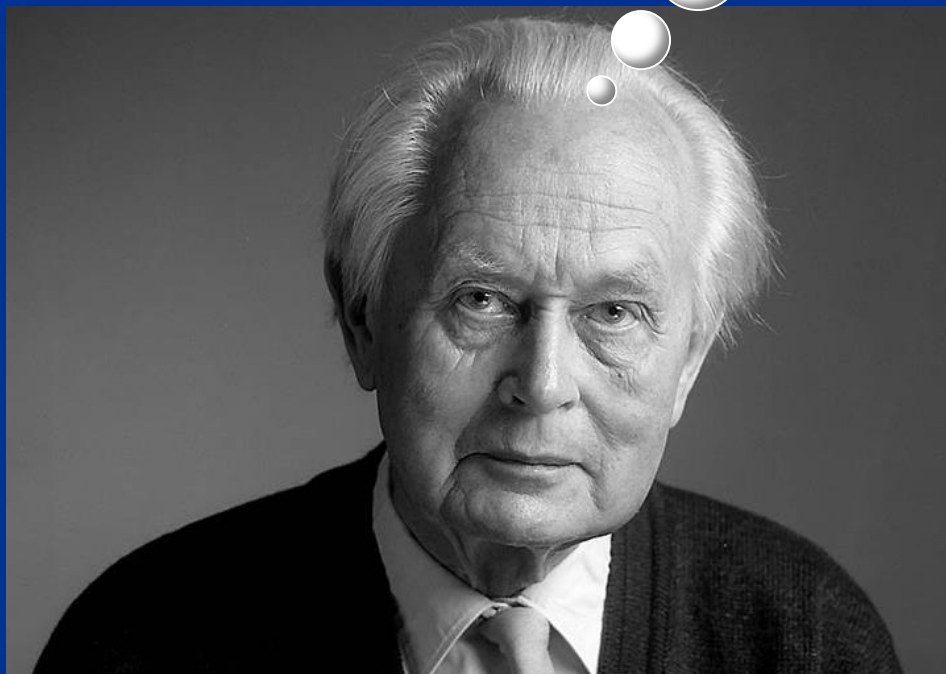


Det Dobbelte KRAM



*Helbred er, hvordan man har det –
Modstandskraft er, som man ta'r det*

"Om at ha det", Kumbell, 1948



Piet Hein
(1905 – 1996)

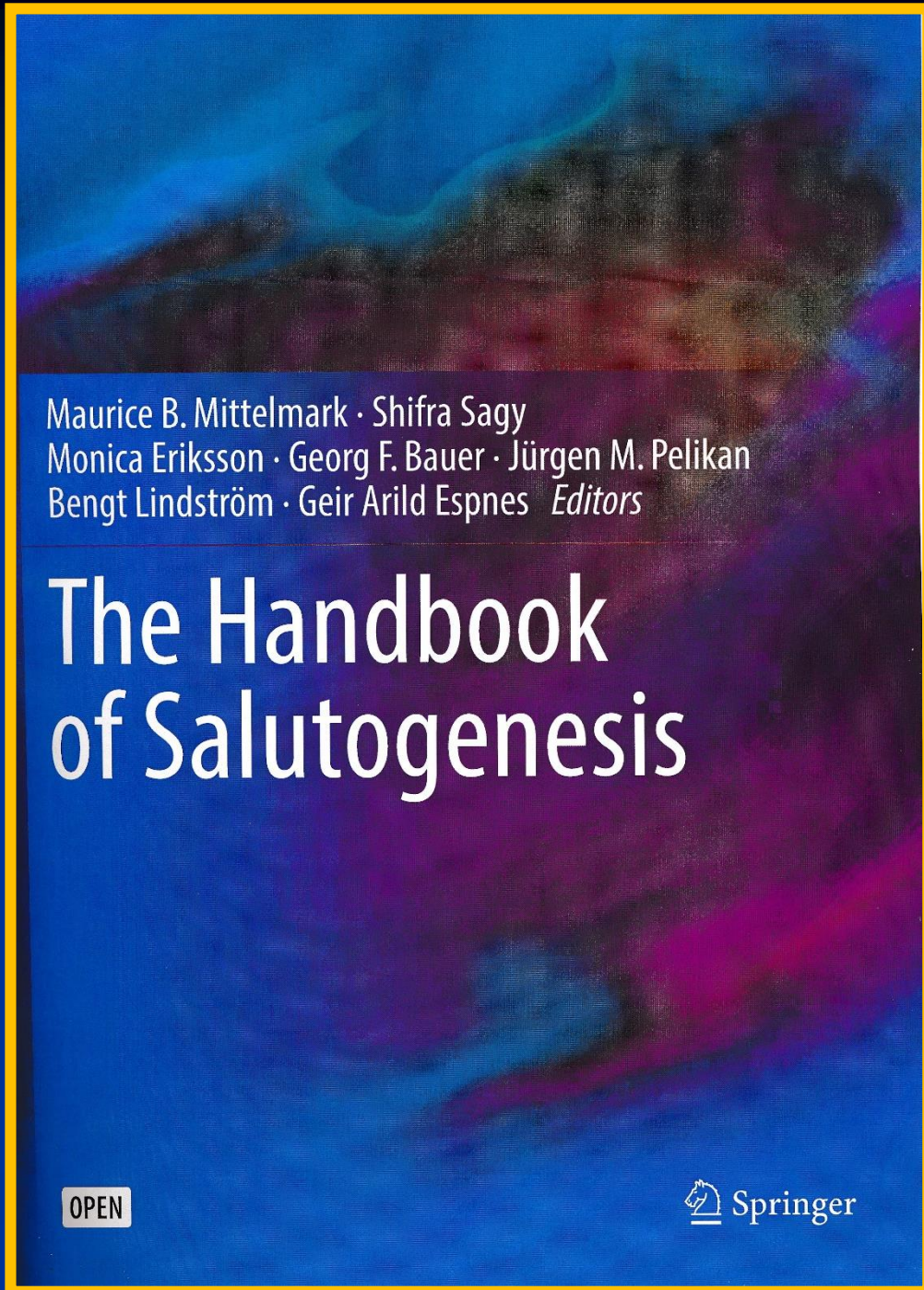


Ny bog til fri download

<https://link.springer.com/book/10.1007%2F978-3-319-04600-6>



www.peterthybo.dk ©



Maurice B. Mittelmark · Shifra Sagy
Monica Eriksson · Georg F. Bauer · Jürgen M. Pelikan
Bengt Lindström · Geir Arild Espnes *Editors*

The Handbook of Salutogenesis

OPEN

 Springer

Salutogenese

– et overbegreb

Salutogenese

Ressourceorienterede tilgange til sundhed,
trivsel og psykisk robusthed

Sence of coherence
Antonovsky

Self-efficacy
Bandura

Hardiness
Kobasa

Empathy
Eisenberg

Humour
Martin

Gratitude
McGullough

Self-esteem
Cohen & Lazarus

Social capital
Putnam

Empowerment
Freire

Coping
Lazarus

Learned resourcefulness
Rosenbaum

Cultural capital
Bourdieu

Resilience
Werner

Personal control
Steptoe & Appels

Locus of control
Rotter

Learned hopefulness
Zimmerman

Quality of Life
Lindström

Flourishing
Keyes

Will to meaning
Frankl

Wellbeing
Diener

Emotional intelligence
Godelman, Akerjordet m.fl.

Connectedness
Blum

Interdisciplinarity
Klein

Attachment
Bowlby

Positive Psychology
Seligman/Csikszentmihalyi

Mindfulness
Jon Kabat-Zinn m.fl.

**Adaptive and
creative conduct**
Fredens, Johnsen & Thybo

**Action
competence**
Bruun Jensen

**Ecological
system theory**
Bronfenbrenner

**Personal
empowerment**
Raeburn & Rootman

Thriving
Carver

Inner Strength
Nygren

Reasonableness
Kaplan



Det Dobbelte KRAM – dynamiske sammenhænge

RELATIONER

God og tillidsfuld kontakt til andre mennesker i inkluderende og anerkendende sociale netværk

ACCEPT

erkendelsen af, at der er negative forhold i livet som man ikke kan gøre noget ved og som man ikke har indflydelse på – samt at fokusere på forhold i livet, man *kan* gøre noget ved.

KOMPETENCER

fx selvkontrol, læring, uddannelse, viden, indsigt, kundskaber m.v. ("Skolen for Livet" og "Livets Skole")

MESTRING

positive handlestrategier og kraftfulde fremgangsmåder til at tackle livets udfordringer – og at man magter at søge om hjælp, hvis opgaven er for stor

KOST

God nærende kost efter Fødevarestyrelsens kostråd

MOTION

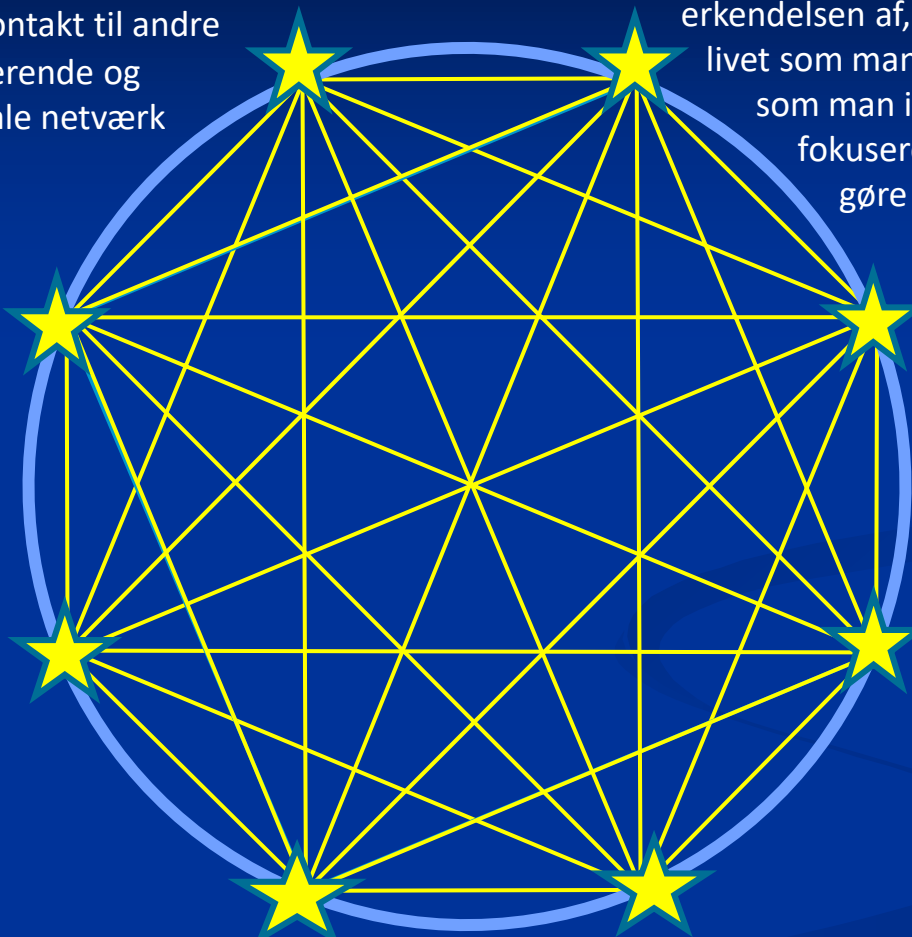
- i rigelige mængder!
"De som mener, at de ikke har tid til fysiske aktiviteter må før eller siden afsætte tid til sygdom"!

RYGNING

La' være - eller hold op, og hvis du ikke kan selv, så søg hjælp

ALKOHOL

Moderat forbrug, max. 1 - 2 genstande om dagen – husk altid at spise til





Det Dobbelte KRAM – fra kost til måltid

RELATIONER

God og tillidsfuld kontakt til andre mennesker i inkluderende og anerkendende sociale netværk

ACCEPT

erkendelsen af, at der er negative forhold i livet som man ikke kan gøre noget ved og som man ikke har indflydelse på – samt at fokusere på forhold i livet, man *kan* gøre noget ved.

KOMPETENCER

fx selvkontrol, læring, uddannelse, viden, indsigt, kundskaber m.v. ("Skolen for Livet" og "Livets Skole")

MESTRING

positive handlestrategier og kraftfulde fremgangsmåder til at tackle livets udfordringer – og at man magter at søge om hjælp, hvis opgaven er for stor

KOST

God nærende kost efter Fødevarestyrelsens kostråd

MOTION

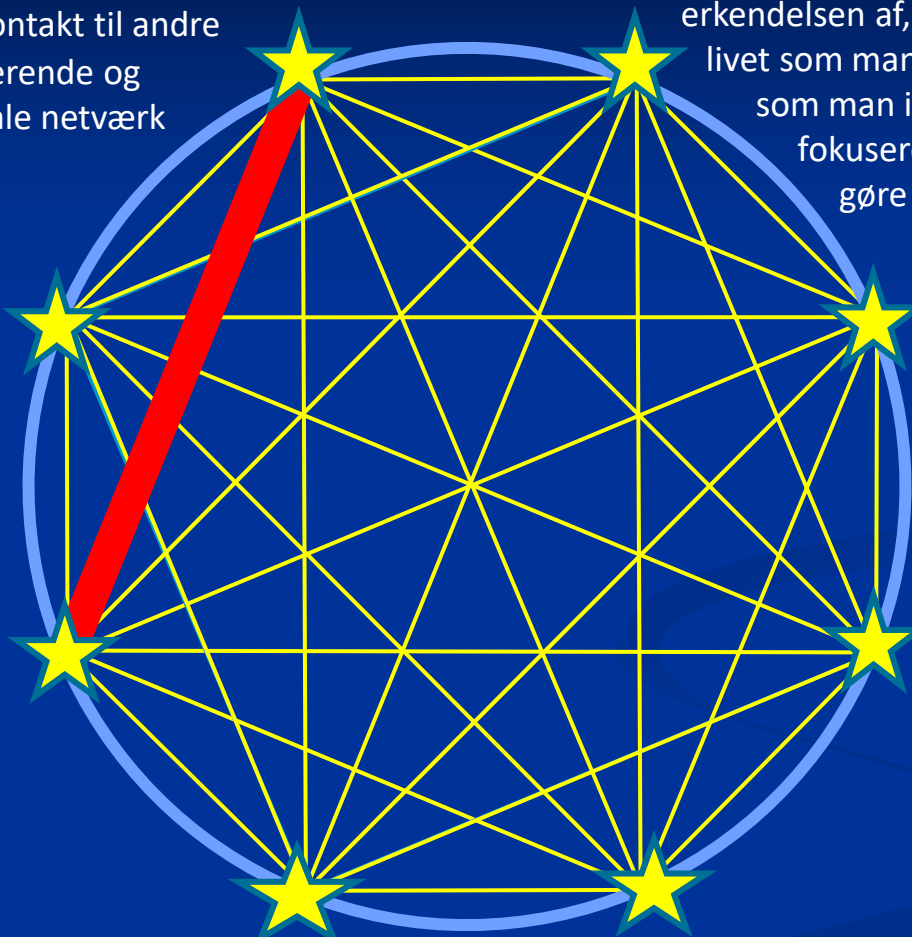
- i rigelige mængder!
"De som mener, at de ikke har tid til fysiske aktiviteter må før eller siden afsætte tid til sygdom"!

RYGNING

La' være - eller hold op, og hvis du ikke kan selv, så søg hjælp

ALKOHOL

Moderat forbrug, max. 1 - 2 genstande om dagen – husk altid at spise til





Det Dobbelte KRAM – rygestop

RELATIONER

God og tillidsfuld kontakt til andre mennesker i inkluderende og anerkendende sociale netværk

ACCEPT

erkendelsen af, at der er negative forhold i livet som man ikke kan gøre noget ved og som man ikke har indflydelse på – samt at fokusere på forhold i livet, man *kan* gøre noget ved.

KOMPETENCER

fx selvkontrol, læring, uddannelse, viden, indsigt, kundskaber m.v. ("Skolen for Livet" og "Livets Skole")

MESTRING

positive handlestrategier og kraftfulde fremgangsmåder til at tackle livets udfordringer – og at man magter at søge om hjælp, hvis opgaven er for stor

KOST

God nærende kost efter Fødevarestyrelsens kostråd

MOTION

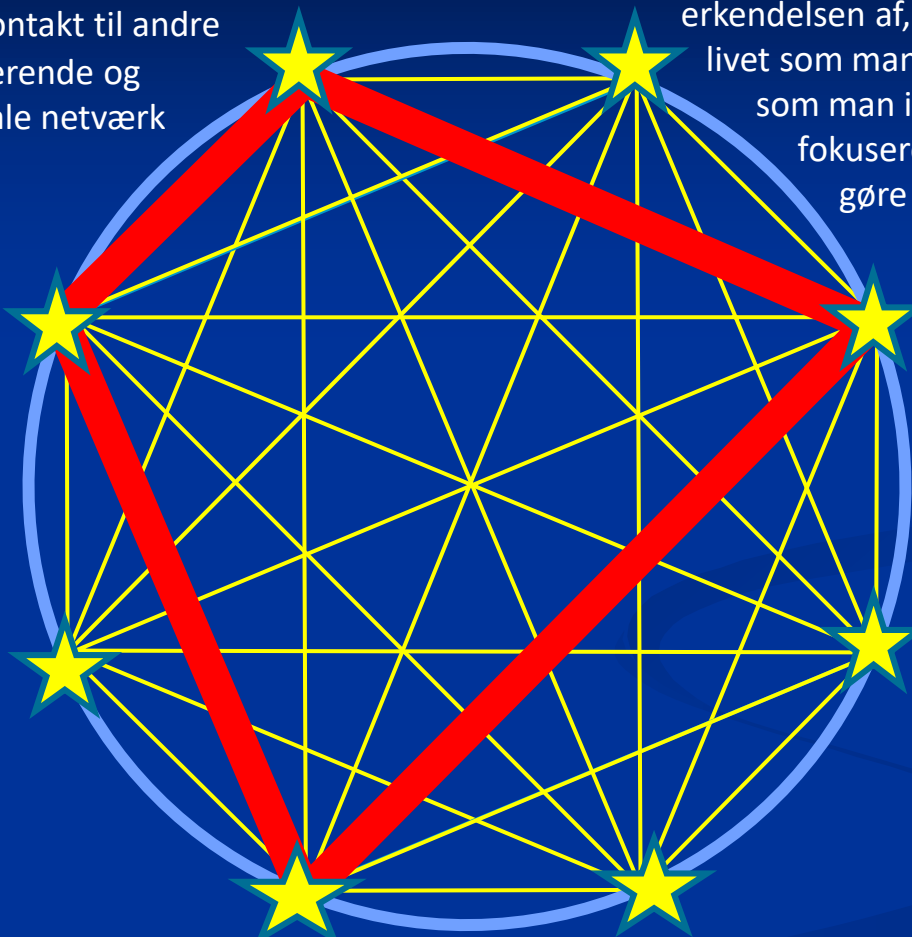
- i rigelige mængder!
"De som mener, at de ikke har tid til fysiske aktiviteter må før eller siden afsætte tid til sygdom"!

RYGNING

La' være - eller hold op, og hvis du ikke kan selv, så søg hjælp

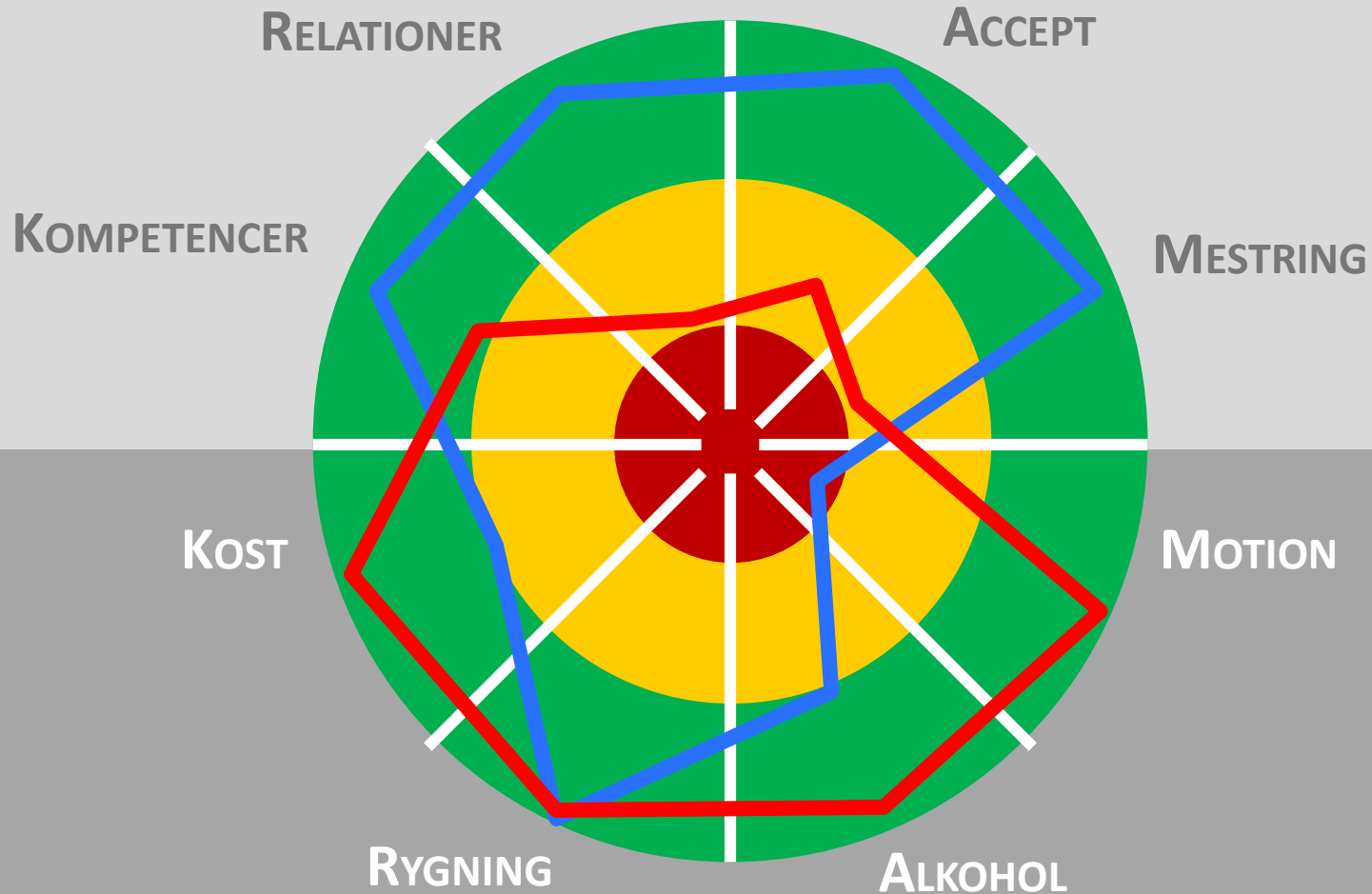
ALKOHOL

Moderat forbrug, max. 1 - 2 genstande om dagen – husk altid at spise til



Sundheds-KRAM'et

Side 167



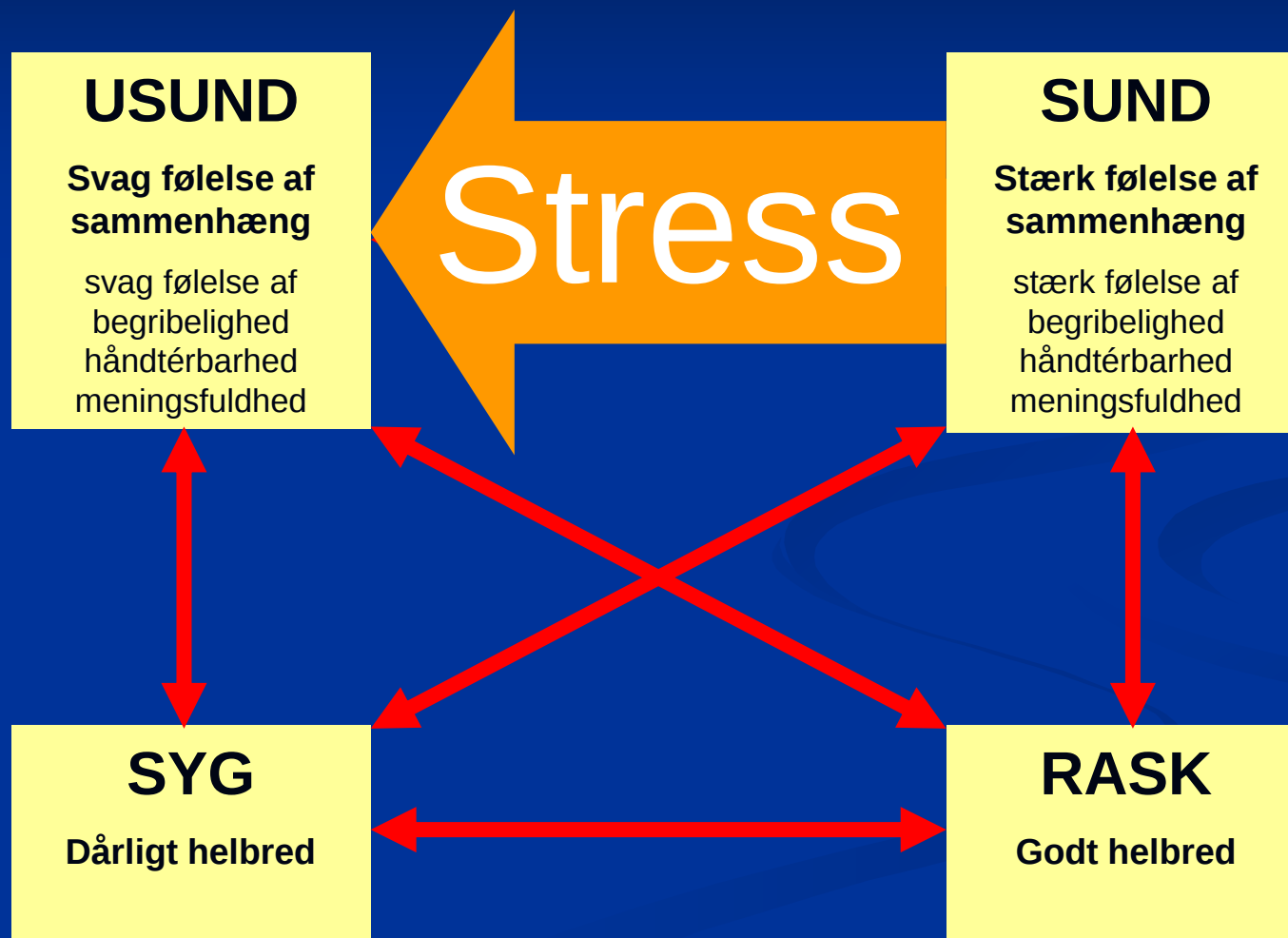
Helbreds-KRAM'et

Stress

Stress er når man møder noget i sin tilværelse man ikke har et automatisk svar på.

Stress udfordrer balancen mellem krav og ressourcer.

Side 78



Eksempler på lærings- og jeg-støttende begreber, metoder, pædagogikker, indsatser, kurser m.v. set i et salutogent perspektiv

SALUTOGENESE

Sundhedspædagogik
Coaching
Mestring
Empowerment
Resiliens
Anerkendende pædagogik
Inklusion
Rummelighed

KRAP
Recovery
Kognitiv terapi
Systemisk terapi
Psykoedukation
Neuropædagogik
(Neuroaffektiv) Psykoterapi
Mindfulness

Kunst og Kulturelle aktiviteter
Guidet fælleslæsning
ACT (Acceptance & Commitment Therapy)

PALS / PALS Mental Sundhed

Narrativ pædagogik
Social Stories
Transformativ læring
Positiv psykologi
Flowteori
Mentorordning

Guidet fælleslæsning
Selvkontrol-programmer

"Du Bestemmer"

"De Utrolige År"

"Cool Kids"

"The Triple Focus"

"Parents Management Training"

"Home Start"

"De små skridt"-metoden

"Jeg kan"-metoden

"Lærings- og Mestringskursus"

"Lær at tackle kronisk sygdom"

"Robustheds-uddannelsen"

USUND

Svag følelse af sammenhæng

svag følelse af begribelighed
håndtérbarhed
meningsfuldhed

SUND

Stærk følelse af sammenhæng

stærk følelse af begribelighed
håndtérbarhed
meningsfuldhed

SYG

Dårligt helbred

RASK

Godt helbred



Følelsen af sammenhæng

Antonovskys resultater vedrørende følelsen af sammenhæng dokumenterer at man...

- Er bedre til at registrere og bedømme stressorer.
- Oplever færre stressorer som truende.
- Har tillid til at verden er begribelig.
- Har tillid til egen handlekraft.
- Er bedre til at samarbejde med andre mennesker som man har tillid til.
- Er bedre til at håndtere følelsesmæssige problemer fremkaldt af stressorer.
- Er bedre i stand til at opfatte problemer som udfordringer.
- Føler sig mere motiveret og engageret til at finde løsninger på problemer.
- Vælger den mestringsstrategi, der er bedst egnet til de påvirkende stressorer.
- Er bedre til at reagere på feedback.

SUND

Stærk følelse af sammenhæng

stærk følelse af
begribelighed
håndtérbarhed
meningsfuldhed

Kompetencer

Relationer

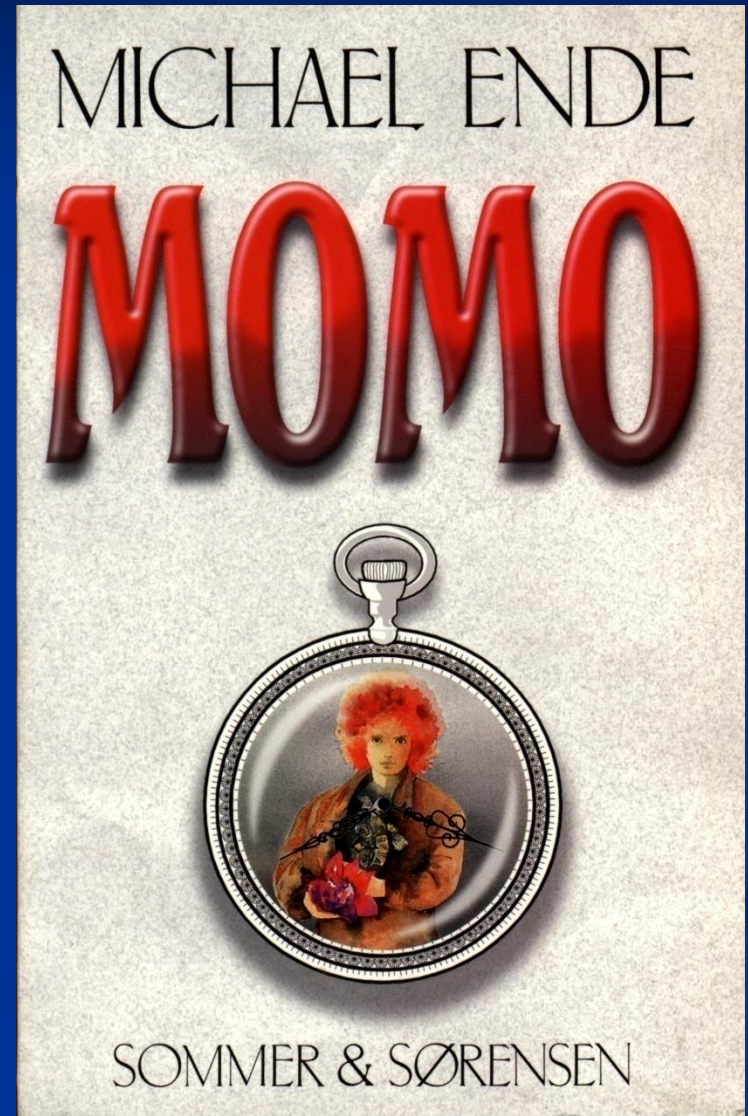
Accept

Mestring



MOMO

- "Det den lille Momo kunne som ingen anden, var at lytte. Momo kunne lytte så mennesker følte sig hele".



Sundhedspædagogik – at lytte



Det kinesiske tegn for
begrebet "at lytte"



Væk Fra-
Mål

Grundlaget for motivation er at flytte fokus

Hen imod-
Mål

PATOGENESE

- Helbred _____
- Krop _____
- Diagnose _____
- Sygdom _____
- Risici _____
- Frygt _____
- Mangler _____
- Behandling _____
- Information _____
- Instruktion _____
- Viden _____
- Hjælp _____
- Tale _____
- Individ _____



SALUTOGENESE

- Sundhed _____
- Liv _____
- Empowerment _____
- Livet med evt. sygdom _____
- Muligheder _____
- Håb _____
- Ressourcer _____
- Undervisning _____
- Læring med forståelse _____
- Coaching _____
- Handlinger _____
- Mestring _____
- Lytte og koble klogt _____
- Fællesskaber _____

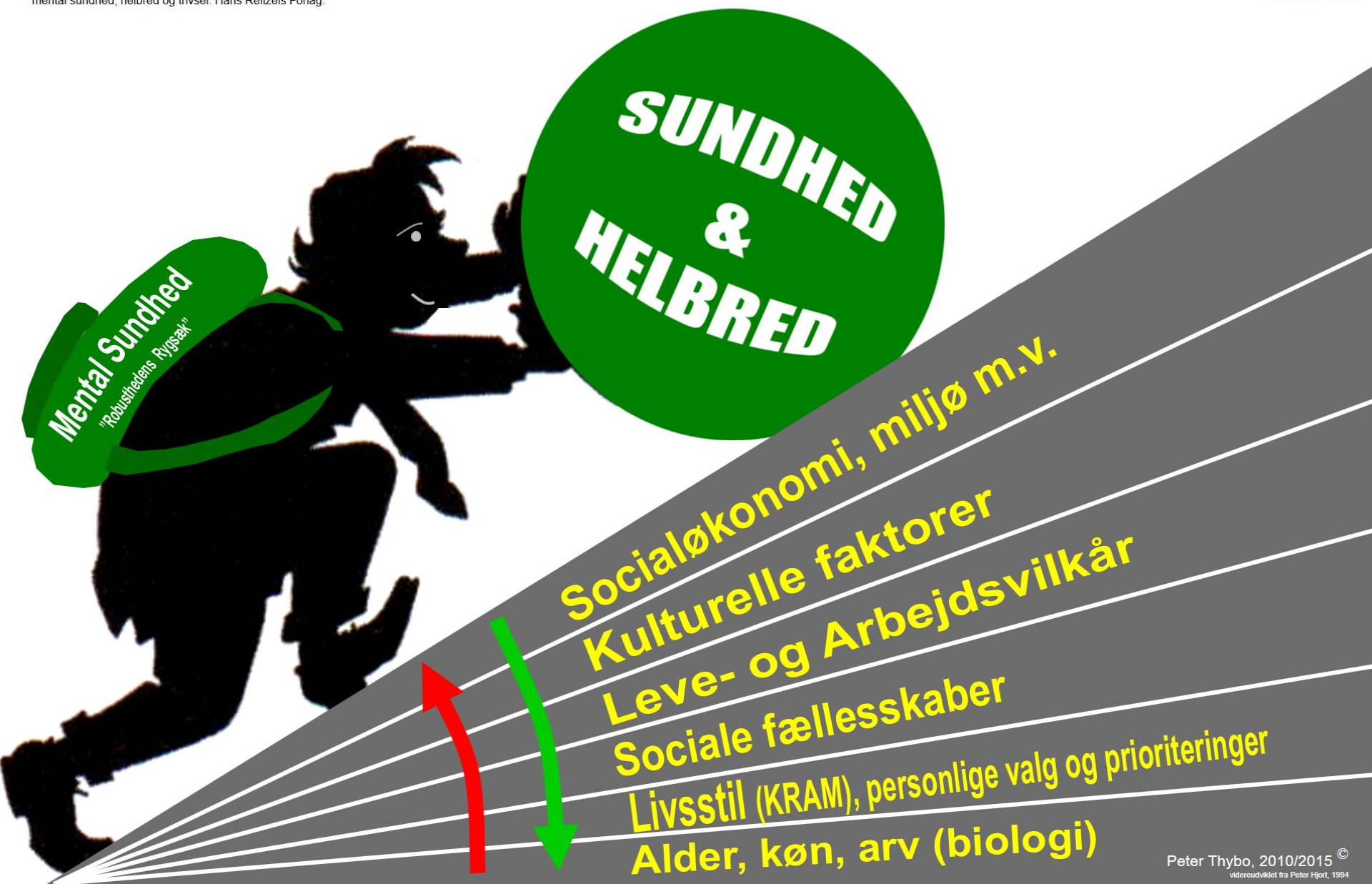


Sundhedspædagogik i et dynamisk spændingsfelt mellem patogenese og salutogenese.

Både patogenese og salutogenese har deres gyldighed, men sundhedsfremme handler om at flytte fokus fra sygdom (det patogene) til livet med sygdom (det salutogene) i et lærende perspektiv. Det vil kunne fremme *motivation*.

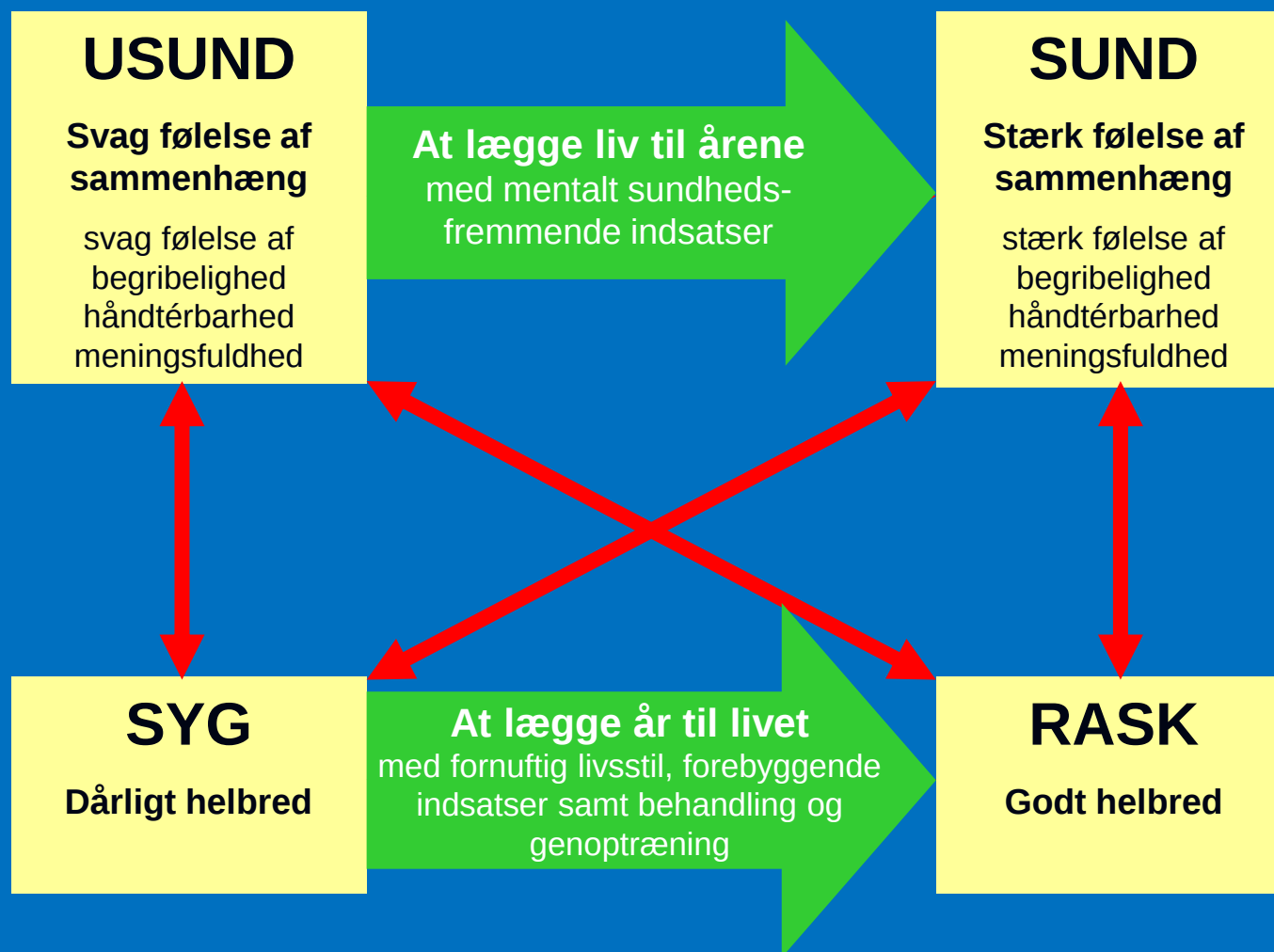
Faktorer der kan påvirke mental sundhed, helbred og trivsel

Thybo, P. (2016). Det Dobbelte KRAM – Et tværfagligt arbejdsgrundlag for mental sundhed, helbred og trivsel. Hans Reitzels Forlag.



DET DOBBELTE KRAM: Et bud på en fælles forståelsesramme for indsatser omkring sundhed og helbred set i et salutogent perspektiv (Eventuelt retningen for en kommunes eller virksomheds sundhedspolitik)

Omverden / Leve- og arbejdsvilkår



T
R
I
V
S
E
L



Det Dobbelte KRAM

KRAM

MENTAL SUNDHED



FYSISK HELBRED

KRAM

